

Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2024-2025 учебный год



День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Категория платная
 Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 19.12.2024 г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход порции (на 7-11 лет) | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. | | | | Цена, руб. |
|-------------------------|-----------------------------|-------------------------------|----------------------------------|-----------------------|-------|----------|--------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| №259 | Жаркое по-домашнему | 220 | 478,92 | 15,46 | 37,08 | 20,84 | 58,33 | |
| №378 | Чай с молоком | 200 | 81,83 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 14,50 | |
| Пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 4,00 | |
| Пром. вып. | Яблоко | 100 | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 31,00 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 570 | 722,05 | 21,33 | 39,33 | 70,69 | 107,83 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| №108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 130,54 | 3,55 | 4,58 | 18,78 | 29,01 | |
| №305 | Рис припущенный | 180 | 239,62 | 4,35 | 5,14 | 43,99 | 19,92 | |
| №229 | Рыба тушеная в томате | 100 | 98,75 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 74 | |
| Пром. вып. | Сок виноградный | 200 | 136,4 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | 23,6 | |
| Пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 4 | |
| Пром. вып. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 68,32 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | 4 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | 810 | 767,15 | 24,05 | 15,95 | 131,85 | 154,53 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 1380 | 1489,20 | 45,38 | 55,28 | 202,54 | 262,36 | |

Утверждено
Директор МОУ



Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2024-2025 учебный год

День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Категория на 70 руб.
Возрастная категория: с 12-18 лет

Дата: 19.12.2024 г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход порции | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. | | | Цена, руб. | |
|-------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|-------|----------|------------|---|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| 1 | | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 |
| №259 | Жаркое по-домашнему | 175 | 381,02 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 58,33 | |
| №378 | Чай с сахаром | 200 | 60,46 | 0,07 | 0,02 | 15,00 | 1,50 | |
| Пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 14,50 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| | | 425 | 558,38 | 16,32 | 30,02 | 55,73 | 74,33 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| №108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 130,54 | 3,55 | 4,58 | 18,78 | | |
| №305 | Рис припущенный | 180 | 239,62 | 4,35 | 5,14 | 43,99 | | |
| №229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 98,75 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | | |
| Пром. вып. | Сок виноградный | 200 | 136,4 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | | |
| Пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | |
| Пром. вып. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 68,32 | 2,64 | 0,48 | 3,36 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | |
| | | | 767,15 | 24,05 | 15,95 | 121,85 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | 425 | 1325,53 | 40,37 | 45,97 | 177,58 | 74,33 | |

Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2024-2025 учебный год



День: четвертый
Неделя: первая
Сезон: осень-зима
Категория на 120 руб.
Возрастная категория:

с 12-18 лет

Дата: 19.12.2024 г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход порции | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. | | | | Цена, руб. |
|-------------------------|-----------------------------|--------------|-------------------------------|-----------------------|-------|----------|--------|------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| №259 | Жаркое по-домашнему | 175 | 478,92 | 15,46 | 37,08 | 20,84 | 58,33 | |
| №378 | Чай с молоком | 200 | 81,83 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 14,50 | |
| Пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 4,00 | |
| Пром. вып. | Яблоко | 139 | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 43,17 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | 564 | 722,05 | 21,33 | 39,33 | 70,69 | 120,00 | |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| №108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 130,54 | 3,55 | 4,58 | 18,78 | | |
| №305 | Рис припущенный | 180 | 239,62 | 4,35 | 5,14 | 43,99 | | |
| №229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 98,75 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | | |
| Пром. вып. | Сок виноградный | 200 | 136,4 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | | |
| Пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | |
| Пром. вып. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 68,32 | 2,64 | 0,48 | 3,36 | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | 767,15 | 24,05 | 15,95 | 121,85 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | 564 | 1489,20 | 45,38 | 55,28 | 192,54 | 120,00 | |

Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2024-2025 учебный год



День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Категория на 178 руб.
 Возрастная категория: с 7-11 лет с 12-18 лет

Дата: 19.12.2024 г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход порции (на 7-11 лет) | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. | | | Цена, руб. | |
|-------------------------|-----------------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------|--------------|--------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | |
| 1 | 2 | 3 | 5 | 6 | 7 | 8 | 9 | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | |
| №259 | Жаркое по-домашнему | 175 | 478,92 | 15,46 | 37,08 | 20,84 | 58,33 | |
| №378 | Чай с молоком | 200 | 81,83 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 14,50 | |
| Пром. вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 4,00 | |
| Пром. вып. | Яблоко | 22 | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 7,00 | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 440 | 21,33 | 39,33 | 70,69 | 83,83 |
| ОБЕД | | | | | | | | |
| №108 | Суп картофельный с клецками | 250 | 130,54 | 3,55 | 4,58 | 18,78 | | |
| №305 | Рис припущенный | 80 | 239,62 | 4,35 | 5,14 | 43,99 | 19,92 | |
| №229 | Рыба тушеная с овощами | 100 | 98,75 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | 68,75 | |
| №376 | Чай с сахаром | 200 | 60,46 | 0,07 | 0,02 | 15 | 1,5 | |
| Пром. вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | 4 | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | | | | | |
| | | | | 420 | 20,88 | 15,09 | 100,89 | 94,17 |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | | | | | |
| | | | | 860 | 42,21 | 54,42 | 171,58 | 178,00 |

Примерное 10-ти дневное меню МОУ Казачинская СОШ на 2024-2025 учебный год



День: четвертый
 Неделя: первая
 Сезон: осень-зима
 Категория на 104 руб.
 Возрастная категория: с 7-11 лет

Дата: 19.12.2024 г.

| № рецептуры | Наименование блюда | Выход порции (на 7-11 лет) | Энергетическая ценность, ккал | Пищевые вещества, гр. | | | | Цена, руб. | |
|-------------------------|-----------------------|----------------------------|-------------------------------|-----------------------|----------------|--------------|---------------|---------------|---------------|
| | | | | Белки | Жиры | Углеводы | | | |
| ЗАВТРАК | | | | | | | | | |
| №259 | Жаркое по-домашнему | 175 | 381,02 | 12,30 | 29,50 | 16,58 | 58,33 | | |
| №378 | Чай с молоком | 200 | 81,83 | 1,52 | 1,35 | 15,90 | 14,50 | | |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный | 50 | 116,90 | 3,95 | 0,50 | 24,15 | 4,00 | | |
| Пром.вып. | Яблоко | 120 | 44,40 | 0,40 | 0,40 | 9,80 | 31,00 | | |
| ИТОГО ЗА ЗАВТРАК | | | | 525 | 624,15 | 18,17 | 31,75 | 66,43 | 107,83 |
| ОБЕД | | | | | | | | | |
| №108 | Суп с картофельный | 200 | 104,51 | 2,84 | 3,67 | 15,03 | | | |
| №305 | Рис припущенный | 150 | 199,77 | 3,63 | 4,29 | 36,66 | | | |
| №229 | Рыба тушеная в томате | 100 | 98,75 | 9,75 | 4,95 | 3,8 | | | |
| Пром.вып. | Сок виноградный | 200 | 136,4 | 0,6 | 0,4 | 32,6 | | | |
| Пром.вып. | Хлеб пшеничный | 40 | 93,52 | 3,16 | 0,4 | 19,32 | | | |
| Пром. вып. | Хлеб ржано-пшеничный | 40 | 68,32 | 2,64 | 0,48 | 13,36 | | | |
| ИТОГО ЗА ОБЕД | | | | 701,27 | 22,62 | 14,19 | 120,77 | 0 | |
| ИТОГО ЗА ДЕНЬ | | | | 525 | 1325,42 | 40,79 | 45,94 | 187,20 | 107,83 |